

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Горючий завтрак в школе

Бутерброд с отварным мясом или сыром, йогурт, рогалики, пирожки, булочки, сырники, запеканки, овощи и фрукты. Для упаковки «школьного завтрака» можно использовать пластиковые судочки или пищевую пленку.

Завтрак дома

Обязательно горячее блюдо – каша, творожная запеканка, омлет, вареные яйца. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай. Хорошее дополнение к завтраку – свежие фрукты или овощи.

Не следует!

- Ставить на стол сразу много еды;
 - Давать с собой в школу продукты, которые быстро портятся, или которые трудно есть (мучная лепешка), равно как и сладости – ребенок, почувствовав первый голод, немедленно закусит сладким;
 - Разрешать ребенку есть, от ничего делать, пить горячие напитки;
 - Заканчивать прием пищи сладким (наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения);
 - Запивать пищу;
 - Есть при перегреве на солнце и сильном ознобе или при сильной усталости.
- Перекусывать чипсами, сухариками.

10-15%
10:00 – 11:00

25%
7:30 – 8:00

25%
18:30 – 19:00

35-40%
12:00 – 13:00

5-10%
16:00 – 17:00



Обед дома или в школе

Овощные салаты, обязательно первое горячее блюдо, полноценное высококалорийное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На десерт – сок, фрукты, компоты.

Полдник школьника

Бутерброд, творожный сыр, фруктовый салат, нарезка из сырых овощей. Натуральный сок, чай, кисель.

Этих продуктов в дневном рационе ребенка должно быть не более:

- 5-6 ч. ложек сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 мармеладов
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 вафель
- 50 г торта
- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла



Продукты (граммы)	Возраст школьника			
	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет Юноши	14-17 лет Девушки
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Сырники, омлет	25	30	35	30
Макарон	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо, шт.	1	1	1	1
Молоко,	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

Ужины

- Творог, блюда из творога, творог с фруктами.
- Омлет, овощи в омлете
- Овощные смеси, пюре, рагу, запеканки, котлеты, голубцы и зразы из овощей, овощи с рисом, гречной или рыбой, овощи в кляре
- Овощные салаты с маслом.
- Печеные фрукты: яблоки, груши.
- Любые кисломолочные продукты – кефир, йогурт, бифидом, ацидофилин. Сыр.

Самые вредные продукты для детей

Чипсы, фастфуд (беяши, хачапури, картошка-фри), кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара, кофе и энергетические напитки.